

Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

Síntomas del síndrome postvacacional y cómo afrontarlos



El síndrome posvacacional produce apatía, cansancio, falta de energía, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, nerviosismo, estrés o, incluso, tristeza. Varios expertos indican los síntomas más habituales y varias recomendaciones para contrarrestarlos.

Gran parte de los 20,4 millones de personas activas profesionalmente en España se incorporará estas semanas al trabajo después de las vacaciones. Y al 37 % de ellos les pasará factura: según un informe de Adecco, ese es el porcentaje que sufre o sufrirá el llamado “síndrome posvacacional”, que se traduce en apatía, cansancio, falta de energía, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, nerviosismo, estrés o, incluso, tristeza, informan desde la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

El síndrome postvacacional es un fenómeno psicológico y físico que muchas personas experimentan al regresar al trabajo o a la rutina después de un período de vacaciones. Suele producirse debido a una transición abrupta de un período de relajación y ocio a las demandas del día a día. Dura unas pocas semanas y va disminuyendo gradualmente a medida que nos readaptamos a la rutina laboral. De hecho, según datos que maneja la compañía Ringover.es, 6 de cada 10 españoles experimentará síntomas de síndrome

postvacacional en las próximas semanas.

No todas las personas experimentan el síndrome postvacacional de la misma manera ni con la misma intensidad, algunas personas pueden adaptarse rápidamente mientras otras pueden tener más dificultades e incluso necesitar apoyo de un profesional cuando los síntomas son más graves, persistentes e interfieren significativamente en el bienestar y la salud.

Los expertos y expertas apuntan varias razones por las que esto ocurre. Como explica Enric Soler, profesor colaborador de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), el regreso al trabajo tras varias semanas de vacaciones supone un cambio drástico en el día a día, “y los humanos somos muy adaptables, pero nos amoldamos a las nuevas situaciones de forma progresiva. Del mismo modo que necesitamos un tiempo para superar un duelo o que necesitamos toda una adolescencia para dejar de ser niños y transitar al mundo de la adultez, no podemos pretender que nuestro estilo de vida en un período vacacional pueda cambiarse de forma brusca en cuestión de veinticuatro horas”, afirma.

Que esa vuelta al trabajo sea más o menos llevadera depende básicamente de cuatro variables: la motivación profesional, la satisfacción y el bienestar en el trabajo, los recursos resilientes de cada uno y que haya facilidades o no para conciliar la vida laboral y la personal, indica Mireia Cabero, también profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

Los expertos de Ringover señalan los síntomas más comunes. Johanna Arias, Country Manager de Ringover en España, ha comentado: “El síndrome postvacacional es un término que se utiliza para describir un conjunto de síntomas físicos, emocionales y psicológicos que algunas personas pueden experimentar al regresar al trabajo o a la rutina después de un período de vacaciones. Es importante tener en cuenta que estos síntomas pueden variar según las personas y su nivel de sensibilidad al estrés y que si no desaparecen pasadas unas semanas es mejor acudir a un especialista. Dormir las horas suficientes, seguir una alimentación equilibrada y saludable, practicar ejercicio y contar con las herramientas adecuadas, tanto tecnológicas como motivacionales nos ayudaran a que volver a la rutina se haga de una forma satisfactoria”.

Fatiga y cansancio. Sentirse agotado o con falta de energía después de volver al trabajo es normal y es uno de los síntomas más frecuentes del síndrome postvacacional. Es difícil volver a adaptarse a los horarios regulares después de un periodo de descanso. Además de intentar descansar lo máximo posible, es conveniente alimentarse adecuadamente e ingerir alimentos como los frutos secos, cereales integrales, legumbres y verduras de hojas verde que son ricos en magnesio y ayudan a reducir el cansancio y la fatiga. El magnesio es un mineral esencial que participa en múltiples procesos en el organismo como convertir el glucógeno en energía y ayudar en el mantenimiento de la función muscular por lo que es recomendable en esta etapa de agotamiento.

Falta de concentración. Después de un largo descanso, puede llevar tiempo volver a estar completamente concentrado en las tareas laborales. Hay que crear un entorno de trabajo o estudio tranquilo y organizado e intentar eliminar las distracciones y el ruido excesivo. El desorden y las notificaciones constantes de los dispositivos móviles son el

principal motivo de la falta de concentración. Para recargar energía y mantener la concentración es fundamental hacer pequeños descansos, se puede seguir la técnica “Pomodoro”, que consiste en dividir el tiempo en intervalos de trabajo de 25 minutos seguidos de 5 minutos de descanso. Después de cuatro intervalos, hay que tomar un descanso más largo de 15 o 30 minutos. Esta técnica ayuda a mantener la concentración y a ser productivo. Los alimentos con ácidos grasos Omega-3 como el salmón, las nueces y las semillas de chía son beneficiosos para la salud cerebral y pueden mejorar la concentración.

Irritabilidad o cambios de humor. El cambio abrupto de la relajación de las vacaciones a la vuelta a la rutina y a las responsabilidades laborales puede causar irritabilidad y cambios de humor. La sensibilidad aumenta y las variaciones en el estado de ánimo se acentúan. Uno de los mejores remedios para disminuir la irritabilidad es practicar actividad física de manera regular, esto puede liberar endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los cambios de humor. Es importante evitar el exceso de azúcar y cafeína ya que puede provocar fluctuaciones en los niveles de energía y producir irritabilidad.

Dificultad para dormir o trastornos del sueño. Los trastornos del sueño suelen ser otro de los principales motivos del síndrome postvacacional, las rutinas del sueño pueden verse afectadas debido al cambio de horarios. La dificultad para dormir, el insomnio y los trastornos del sueño pueden ser frustrantes y agotadores. Para amoldarse lo antes posible a la nueva rutina es conveniente intentar acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, esto ayudará a regular el “reloj interno” y mejorar la calidad del sueño. También, hay que intentar evitar las comidas pesadas y estimulantes antes de dormir, y cenar al menos dos horas antes de acostarse para que no interfiera en el sueño. Crear un ambiente propicio también es fundamental, una cama cómoda, la habitación oscura y tranquila, y una temperatura adecuada son los primeros pasos a seguir. Otro de los puntos clave, es limitar la exposición a pantallas antes de dormir ya que la luz azul emitida por los dispositivos puede interferir en el sueño. Si aun así, cuesta conciliar el sueño, la melatonina puede ayudar. Es una hormona que se encuentra de forma natural en el cuerpo, se segrega en mayores cantidades por la noche y se reduce por el día y es conocida como la “hormona del sueño”. La melatonina se puede tomar en forma de suplementos en algunos casos de trastornos del sueño, como el insomnio o el jet lag, pero hay que tomarla con precaución y supervisión médica, ya que las dosis varían según cada persona y situación. También hay que tener en cuenta que hay alimentos ricos en triptófano, como el pavo, el pollo, los huevos y los lácteos que pueden ayudar a aumentar la producción de melatonina o alimentos que contienen melatonina de forma natural como las cerezas, el kiwi o el tomate.

Ansiedad. La adaptación a la vuelta al trabajo puede llegar a ser complicada y generar ansiedad. Es un problema común que puede afectar tanto al bienestar emocional como al físico. Existen diversas técnicas de relajación que pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad y estrés, como puede ser la respiración profunda, la meditación, el yoga y el mindfulness. Buscar un lugar tranquilo, sentarse o acostarse cómodamente e inhalar lentamente por la nariz durante unos cuantos segundos, sostener la respiración brevemente y después exhalar lentamente por la boca seguro que funciona. Un baño caliente con sales de baño o aceites esenciales también calma la ansiedad y relaja los músculos. Las vitaminas del grupo B, como la B6 y B12, están involucradas en el funcionamiento normal del sistema nervioso por lo que son buenas para la ansiedad. Alimentos como los huevos, los lácteos, las carnes magras, cereales integrales y las

verduras de hojas verdes ayudan con la ansiedad, junto a frutas como las fresas, naranjas, papayas, kiwis que por su alto contenido en vitamina C ayudan a combatir el estrés oxidativo y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario fundamental para la vuelta a la rutina.

Tristeza o melancolía. Sentir tristeza y melancolía por la finalización de las vacaciones y el retorno a la rutina es uno de los sentimientos más comunes. La nostalgia por el tiempo libre, las actividades realizadas, la añoranza a familiares y amigos puede generar esa sensación de apatía. Uno de los mejores remedios para intentar combatirla es seguir haciendo planes en nuestro lugar de residencia y planificar futuras escapadas y viajes, quedar con amigos, ver a la familia y hacer planes divertidos es la mejor medicina. Pasar tiempo en la naturaleza y al aire libre, dar un paseo o simplemente salir a cenar puede tener un efecto calmante y positivo para la salud y el estado de ánimo. También es conveniente incluir en la rutina actividades placenteras que hagan sentirse bien como puede ser leer un libro, ver una película o serie, o simplemente dar un paseo.

Sentirse abrumado. Agobiarse o sentirse superado por la cantidad de tareas acumuladas después de las vacaciones es normal, es difícil lidiar con ello, pero es cuestión de organizarse. Lo más recomendable es hacer listas de tareas junto con un calendario o un planificador. Además, hay que priorizarlas, clasificándolas según la urgencia que se tenga y dividir las en pequeñas partes asignándole unos plazos a cada una, es mejor realizar las tareas poco a poco que intentar abarcar todo de golpe y que al final no se pueda. Además, es fundamental apoyarse en los demás y saber delegar.

Desmotivación y falta de interés. Perder la motivación por las cosas y tener falta de interés por todo, es un síntoma común en estas fechas, sobre todo la falta de motivación en el trabajo. Hay que reflexionar y recordar que el trabajo es un medio para poder vivir y que en la gran mayoría de las veces se puede crear un ambiente de trabajo agradable para sentirse cómodo y motivado. Hay que intentar mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal y practicar actividades placenteras en las horas libres para mejorar el bienestar general.

Síntomas físicos y dolores. El síndrome postvacacional puede manifestarse con síntomas físicos como: dolores de cabeza; problemas digestivos; malestar general; tensión muscular, especialmente en el cuello y espalda; cambios en la piel provocando urticaria o brotes de acné, e incluso sensación de opresión en el pecho y aumento de la frecuencia cardiaca.

Estos síntomas son una respuesta natural del cuerpo a los cambios en la rutina y las emociones asociadas después de un periodo de descanso y pueden variar en intensidad y duración según cada persona, y que, en la gran mayoría de los casos, duran solo unos días, pero si estos persisten es mejor acudir a un especialista para que los evalúe.

RECOMENDACIONES QUE NOS AYUDAN

Independientemente de cuáles sean las circunstancias de cada uno respecto a esas motivaciones y el ambiente laboral, los expertos y expertas afirman que algunas recomendaciones pueden ayudar a que la adaptación a la rutina laboral tras las vacaciones de verano sea rápida y sin complicaciones.

Johanna Arias, apunta a “practicar ejercicio, pues combate el insomnio además de mejorar el humor. Al realizarlo se favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias

químicas que mejoran el estado de ánimo y que hacen que uno se libre del estrés. Entre las recomendaciones más acertadas son la vuelta al gimnasio, si es que lo hemos abandonado un poco durante el verano, correr, montar en bicicleta, nadar o incluso solo andar, algo que ayudará además a perder los kilos de más cogidos durante el verano. Lo mejor es practicar ejercicio de manera moderada: de 30 a 60 min al día, al menos entre 3 y 5 veces a la semana.”

Los expertos de la UOC destacan estas 8 recomendaciones:

Vivir el aquí y el ahora. Según Enric Soler, obsesionarse con anticipar la vuelta al trabajo para que la transición sea más llevadera roba tiempo y calidad de vida de las vacaciones. “Planificar es una forma de anticipar lo que va a venir. Vivimos en un contexto demasiado tensionado en todos los ámbitos de la vida y quizás estamos abusando de querer tenerlo todo planificado para protegernos mentalmente del miedo a los cambios que prevemos que deberemos afrontar”, explica. Por eso, aunque planificar sitúa mentalmente en la nueva situación, de modo que cuando se produzca ya no suponga la primera vez que se afronta, situarse mentalmente en esa nueva situación “no nos permite vivir plenamente el aquí y el ahora. Debemos asumir que no podemos planificarlo todo, así que soy más partidario de vivir plenamente el aquí y ahora, y confiar en nuestras propias herramientas para afrontar los cambios cuando se produzcan”, aconseja.

Confiar en la capacidad de adaptación. Como recuerda el profesor colaborador de la UOC, seguramente este año no es el primero en el que se realiza una incorporación al trabajo tras las vacaciones, “y si lo es, no será el último. Confiar en la propia capacidad de adaptación es buena idea”.

Seguir disfrutando del ocio y del tiempo para uno mismo. Según Mireia Cabero, que la conciliación permita durante el año poder vivir la vida que se quiera vivir al mismo tiempo que se trabaja es una necesidad que no debe pasarse por alto. “De no ser así, la renuncia es excesiva e impacta en nuestra satisfacción, equilibrio y desmotivación, pudiéndose generar cuadros de depresión reactiva, ansiedad generalizada, desgaste profesional y estrés”, dice, y recomienda mantener tiempo para uno mismo durante todo el año, no solo en vacaciones.

Huir de los cambios bruscos del día a día. “Si son inevitables, como un desfase horario, date un tiempo para adaptarte. Si son evitables, está en tu mano elegirlos o no”, recuerda Enric Soler.

No olvidar que los periodos de descanso forman parte de la actividad laboral. “Cuando has estado de vacaciones, has estado trabajando para ofrecer la mejor versión de tu faceta profesional a la vuelta a la productividad. No por estar de vacaciones dejas de ser quien eres profesionalmente. Es imprescindible descansar para hacer bien nuestro trabajo”, afirma el profesor colaborador de la UOC.

Hacer el propósito de no desaprovechar las próximas vacaciones, es decir, el fin de semana siguiente a la reincorporación, y los sucesivos. Según Soler, lo ideal es elegir lo que resulte más reparador en cada uno de los tres tipos de períodos vacacionales que se tienen durante todo el año, “y evitar hacer lo que se espera que hagas”.

Si agobia volver al trabajo, hay que plantearse un cambio. Los expertos y expertas afirman que disfrutar de la profesión no debería ser un lujo. Un trabajo es gratificante en la medida que gusta y se disfruta. “Si hace semanas que no lo practicas, lo vas a echar de menos, y cuando puedas volver a ejercer tu profesión, matarás el gusanillo de no

haberla ejercido durante un tiempo significativo”.

Si no se sigue un estilo de vida saludable, conviene intentar cambiarlo, pero de forma progresiva. Los cambios importantes, mejor que no coincidan, advierte el profesor colaborador de la UOC. El cuerpo puede facilitar a la mente la adaptación si se está descansado, con salud, ágil y enérgico, ya que “al tener el cuerpo preparado no sumamos tensión a la tensión psicológica del regreso”, explica Mireia Cabero. Por eso, quien practica deporte y tiene una dieta saludable durante todo el año, tendrá menos problemas con la vuelta al trabajo porque el deporte reduce la ansiedad y el estrés, y la alimentación sana previene o atenúa los problemas de salud. Pero en opinión de Enric Soler, la alimentación y el deporte forman parte del estilo de vida, a la que le aportan más calidad, y el estilo de vida es transversal a todas las etapas del año, sean de vacaciones o de trabajo. Por eso, si no se lleva un estilo de vida saludable, la mejor forma de cambiar esa realidad es hacerlo de forma progresiva y no elegir, justamente, un período de mayor estrés como el de la vuelta al trabajo.

Noticia extraída de CMDSport.com.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#).

Sobre nosotros:

Fitbe es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://web.fitbe.cloud//w/fitbe/73113/blog?elem=305269>